

Liebe lai-Freunde,

nun neigt sich ein weiteres Jahr dem Ende, das unter dem Vorzeichen des Virus steht. Wir hätten uns dieses Jahr und gerade auch den Abschluss des Jahres doch wohl anders gewünscht.

Bei allem Verdruss über die ständigen Änderungen und die nicht nachlassende Belastung in einem gefühlten Krisenmodus möchte ich euch dennoch einladen, rückblickend darauf zu sehen, was wir alle im Großen und Kleinen geleistet und erreicht haben.

Nach einer langen Phase, in der kein übliches Training möglich war und in der vielleicht Videokonferenzen den Kontakt gehalten haben, sind wir im Laufe des Jahres in unterschiedlichen Konstellationen wieder zusammengekommen.

Das gemeinsame Training, der Austausch und die persönliche Zuwendung bei der Unterweisung haben allen den Wert dieser Treffen gezeigt.

Bei allen Schattenseiten dieser Zeit haben viele den Wert des Trainings neu entdeckt. Sie haben auch alternative Formen des Übens entwickelt. Das kann das Üben zu Hause im Wohnzimmer sein, das zum Dojo umfunktioniert wurde, das kann aber auch im Üben der Achtsamkeit bei alltäglichen Vorgängen bestehen oder im Achten auf die dauerhaft richtige (äußere und innere) Haltung.

Welche Umstände auch immer uns erwarten, wir nehmen sie hoffentlich gelassen hin und reagieren dann schnell und angemessen.

Lasst uns also mit frohem Mut das Jahr 2021 beschließen und uns auf ein neues gutes Jahr 2022 freuen, bei dem wir, sobald es möglich ist, wieder gemeinsam üben.

Herzliche Grüße und bleibt an Körper, Geist und Seele gesund!

Christian Haarmann